

**PENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK DALAM PEMBELAJARAN MELALUI PERMAINAN
LOMPAT KATAK DI SD**

ARTIKEL ILMIAH

**ANWAR
NIM F38211050**



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2015

**PENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK DALAM PEMBELAJARAN MELALUI PERMAINAN
LOMPAT KATAK DI SD**

ARTIKEL ILMIAH

**ANWAR
NIM F38211050**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Wiwik Yunitaningrum, M.Pd.
NIP. 197906042008122001

Mimi Haetami, M.Pd.
NIP. 197505222008011007

Mengetahui,

Dekan FKIP

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Dr. H. Martono, M.Pd.
NIP. 196803161994031014

Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes.
NIP. 195505251976031002

PENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DALAM PEMBELAJARAN MELALUI PERMAINAN LOMPAT KATAK DI SD

Anwar, Wiwik Yunitaningrum, Mimi Haetami

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

Email: mr_anwar54@yahoo.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat katak pada siswa kelas V SDN 16 Kecamatan Batu Ampar Kabupaten Kubu Raya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Bentuk penelitian menggunakan jenis penelitian "*Classroom Action Research*" (Penelitian Tindakan Kelas). Subjek penelitian ini yaitu guru berkolaborasi dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Kecamatan Batu Ampar sebanyak 30 siswa, terdiri dari 8 putri dan 22 putra. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pembelajaran siklus I ketuntasan belajar siswa berjumlah 23 siswa atau 76 % sedangkan siswa yang belum tuntas berjumlah 7 siswa atau 23%. Agar siswa memiliki kesempatan untuk perbaikan lompat jauh gaya jongkok maka dilanjutkan ke siklus II dengan demikian bisa dikategorikan ketuntasan belajar siswa dengan jumlah 30 siswa dan belum lulus dengan jumlah 0 siswa.

Kata Kunci: Lompat jauh gaya jongkok, permainan lompat katak

Abstract: The purpose of this research was to determine the increase in long jump ability squat style through a leapfrog game at fifth grade students of SDN 16 District of Kubu Raya Batu Ampar . The method used is descriptive method with quantitative approach . Form of research using this type of "Classroom Action Research". This research subject that teachers collaborate with students of SDN 16 District of Batu Ampar many as 30 students, consisting of eight daughters and 22 sons . The result showed that the learning cycle I mastery learning students numbering 23 students or 76 % , while the students who have not completed amounted to 7 students or 23 % . So that students have the opportunity to repair long jump squat style then proceed to the cycle II can therefore be categorized mastery learning students with a number of 30 students and has not passed the number 0 students.

Keywords: Long jump squat style , play leapfrog

Lembaga sekolah merupakan tempat proses belajar mengajar berlangsung, olahraga dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peran penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Olahraga merupakan salah satu pelajaran wajib diajarkan disemua jenjang pendidikan baik di sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), dan sekolah menengah kejuruan (SMK) ataupun di perguruan tinggi. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Salah satu olahraga yang di ajarkan di sekolah adalah atletik. Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor. Nomor-nomor yang ada dalam olahraga atletik meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Dari beberapa nomor tersebut salah satunya adalah lompat jauh. Untuk mendapat prestasi yang optima dalam lompat jauh harus ditunjang kemampuan fisik yang prima penguasaan teknik yang baik, karena tujuan utama dalam melakukan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya

Keberadaan cabang olahraga atletik mempunyai peran penting dalam pendidikan jasmani (penjas). Hal ini karena, gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik hampir ada di semua cabang olahraga lainnya. Menurut Toho Cholik Mutohir dan Rusli Lutan (2001: 63) “Olahraga atletik sangat penting, karena hampir semua cabang olahraga mengandung gerakan dasar atletik. Praktik atletik bermanfaat untuk peningkatan kemampuan jasmani dan pembinaan rohani”. Selain itu, banyak manfaat yang diperoleh dari pembelajaran atletik.

Berkaitan dengan nomor atletik, peneliti ini mengkaji dan meneliti nomor lompat jauh khususnya lompat jauh gaya jongkok. Lompat jauh gaya jongkok merupakan suatu rangkaian gerakan yang diawali dengan berlari, menumpu untuk menolak, melayang di udara dengan sikap jongkok dan mendarat sejauh-jauhnya. Upaya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah perlu diterapkan cara mengajar yang baik dan benar. Hal ini karena, para siswa pada umumnya belum menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok, bahkan para siswa kurang senang dengan pembelajaran atletik, selain itu juga karena terbatasnya waktu yang tersedia dalam pendidikan jasmani. Karena itu perlu langkah pemecahan yang perlu dilakukan yaitu dengan memberikan pembelajaran yang bertujuan melatih teknik dan kekuatan otot tungkai.

Untuk dapat melakukan lompat jauh yang baik, diperlukan suatu teknik benar atau metode pembelajaran yang tepat dan kondisi fisik yang baik agar menghasilkan prestasi yang optimal. Hal ini sesuai dengan pendapat M.Sajoto (1995) bahwa: “Kondisi fisik adalah suatu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlit bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau di tawar-tawar lagi”.

Kekuatan merupakan salah satu bagian dari unsur yang di perlukan dalam lompat jauh. Kekuatan merupakan unsur dasar setelah kecepatan dan daya tahan yang berguna untuk mendukung prestasi secara optimal. Karena, semakin kuat tungkai menolak dipapan tolakan akan di dapatkan jarak yang maksimal dari lompatan tersebut. Hal ini menunjukan bahwa kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil lompatan.

Lompat jauh merupakan rangkaian gerakan yang diawali dengan lari cepat, menolak, melayang dan mendarat. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti dikemukakan Aip Syarifuddin (1992: 90) bahwa, “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Bila diamati dalam pembelajaran atletik di sekolah-sekolah, masih banyak para guru penjas belum memberikan suatu bentuk pelajaran atletik yang benar, padahal atletik harus diajarkan sejak usia dini. Hal ini mengingat, di dalam cabang olahraga atletik terdapat unsur dasar dari aktivitas manusia. Siswa perlu diberikan materi pelajaran dengan benar yang tersusun dengan baik dan bervariasi. Hal ini karena, anak-anak usia sekolah merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan, sehingga pembelajaran atletik yang diberikan harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak. Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang di dalamnya terdapat dua komponen utama yaitu guru sebagai pengajar dan siswa sebagai orang yang belajar. Hal ini seperti dikemukakan Syaiful Sagala (2005: 61) bahwa, “pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid”.

Melompat merupakan teknik yang mendasari kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang harus dimiliki oleh siswa pada umumnya terutama pada siswa di semua tingkat pendidikan. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar yang banyak mengalami kesulitan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Pada pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh siswa melakukan lompat jauh 1 kali setiap giliran dengan dilanjutkan oleh siswa yang mendapat giliran berikutnya, siswa yang mendapat giliran berikutnya menunggu terlalu lama dan mengalihkan perhatian kepada kegiatan yang lain maka dari pelaksanaan pembelajaran tersebut siswa menjadi jenuh dan hasil pembelajaran menjadi kurang efektif. Dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok di SDN 16 Kecamatan Batu Ampar Kabupaten Kubu Raya belum pernah menggunakan pendekatan pembelajaran dengan rintangan yang dapat lebih memotivasi siswa untuk mencoba, mengotomatisasi gerak dan memperbaiki koordinasi gerak agar lebih baik, maka perlu diketahui pengaruh pembelajaran lompat katak.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas mengenai masalah tersebut dengan judul : “Upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui Pembelajaran lompat katak pada siswa kelas V SDN 16 Kecamatan Batu Ampar Kabupaten Kubu Raya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode adalah cara menentukan bagaimana memperoleh data mengenai variabel-variabel tersebut. Didalam kegiatan penelitian, cara memperoleh data ini dikenal sebagai metode pengumpulan data. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode diskriptif. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian "*Classroom Action Research*" (Penelitian Tindakan Kelas). Menurut (Suharsimi Arikunto, 2006: 96), "Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas atau disekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praksis pembelajaran". Dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini yang menjadi subjek dalam penelitian adalah guru berkolaborasi dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Kecamatan Batu Ampar Kabupaten Kubu Raya sebanyak 30 siswa, terdiri dari 8 putri dan 22 putra.

Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti di lapangan menjadi syarat utama. Peneliti mengumpulkan data dalam latar alamiah, dimana peneliti bertindak sebagai *instrumen kunci*. Selain itu peneliti juga berperan sebagai perencana dan pelaksana tindakan yang terlibat langsung dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas, pengumpulan dan penganalisis data, dan pada akhirnya menjadi pelapor hasil penelitian. "Mencari tahu secara alamiah dalam pengumpulan data lebih banyak bergantung pada dirinya sebagai alat pengumpul data" (Agus Kristanto, 2010: 19).

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui beberapa tahap, yaitu :

1. Observasi Awal

Dalam hal ini peneliti terjun langsung ketempat pelaksanaan penelitian. Pada observasi awal peneliti langsung mengamati pelaksanaan pembelajaran bolavoli dengan indikator pengenalan lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh guru mata pelajaran selama jam pelajaran berlangsung. Dari hasil pengamatan, peneliti menemukan berbagai macam permasalahan yang dihadapi oleh siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 16 Kecamatan Batu Ampar Kabupaten Kubu Raya.

2. Refleksi Awal

Setelah dilakukan observasi pembelajaran awal dengan melihat kekurangan yang dialami siswa dan guru mata pelajaran dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti mencari solusi pemecahan masalah yang masih menghambat dalam proses pembelajaran. Untuk mengetahui prosentasi peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada setiap indikator ditentukan dengan rumus : jumlah siswa yang mendapat nilai A,B,C,D,E dibagi jumlah seluruh siswa dikalikan 100%. Adapun rumusnya seperti di bawah ini:

$$\text{Nilai (A,B,C,D,E)} = \frac{\text{Jumlah siswa mendapat nilai (A,B,C,D,E)}}{\text{Jumlah Seluruh Siswa}} \times 100\%$$

(Zainal Aqib, 2008: 53)

- a. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dikatakan meningkat, jika $\geq 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel mencapai/mendapatkan rentang nilai 31 – 50 ($\geq 70\%$ siswa yang mendapat nilai A dan B).
 - b. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dinyatakan belum meningkat, jika $< 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel yang mencapai/mandapatkan rentang nilai 31 – 35 ($< 70\%$ siswa yang mendapat nilai A dan B).
 - c. Dengan kategori penilaian sebagai berikut :
 - 41 – 50 = A (Sangat Baik)
 - 31 – 40 = B (Baik)
 - 21 – 30 = C (Cukup)
 - 11 – 20 = D (Kurang)
 - 0 – 10 = E (Sangat Kurang)
3. Tes Awal (Pre-Implementasi)
- Berdasarkan refleksi awal, maka sebelum tindakan pada siklus I peneliti akan memulai dengan melakukan tes awal lompat jauh gaya jongkok (pre-implementasi)
4. Tindakan Siklus I
- Berdasarkan hasil observasi awal dan melihat hasil pre-test (pre-implementsi), maka peneliti akan menerapkan sistem pembelajaran dengan alat yang dimodifikasi yang menggunakan pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, dimulai dari pembelajaran yang paling mudah hingga yang sulit.
- Pelaksanaan tindakan pada siklus I ini peneliti membagi dalam 3x pertemuan, dimana dalam 1 minggu peneliti melakukan 3 kali pertemuan (yaitu pada hari senin, rabu pagi dan hari Sabtu sore), hal ini dilakukan dengan alasan agar siswa tidak cepat melupakan materi pelajaran yang telah diberikan sebelumnya, karena intensitas pertemuan yang tidak terlampau jauh jaraknya, sehingga akan memaksimalkan proses pembelajaran dan hasil yang diharapkan. Selain itu pertemuan dilaksanakan dalam 3 kali seminggu. Didalam penelitian ini peneliti dibantu oleh 2 orang teman yang bertugas mengarahkan siswa dalam proses pembelajaran.
5. Refleksi Pembelajaran Siklus I
- Setelah melakukan tes dan evaluasi, peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan seberapa besar pengaruh/dampak positif penerapan pembelajaran dengan alat yang dimodifikasi terhadap tindakan yang telah diberikan, apa-apa saja kekurangan dan hambatan pembelajaran selama tindakan pada siklus I. Dari hasil refleksi dan evaluasi siklus I, peneliti dapat merencanakan variasi-variasi pembelajaran dengan pembelajaran

dengan metode loncat katak, agar hasil pembelajaran yang di harapkan dapat tercapai.

6. Tindakan Siklus II

Berdasarkan hasil refleksi dari siklus I, maka disusun perencanaan pembelajaran pada siklus II sebagai berikut :

- a) Membagi seluruh siswa menjadi 2 kelompok besar yang di bagi secara random. Pembagian kelompok siswa ini hanya bersifat sementara dan kelompok dapat dirubah sesuai dengan materi yang akan diberikan.
- b) Mengklasifikaikan materi pelajaran dari pelajaran yang tingkat kesulitannya rendah hingga yang tingkat kesulitannya tinggi.
- c) Menyusun rencana pembelajaran dengan metode loncat katak dan mengoptimalkan waktu yang tersedia.
- d) Menyajikan instrumen/alat evaluasi untuk mengetahui peningkatan Kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa dengan pembelajaran menggunakan metode loncat katak.

Proses pelaksanaan tindakan pada siklus II ini ditekankan pada perbaikan dari permasalahan yang ditemukan pada saat observasi siklus I. Pada siklus II pembelajara dengan metode loncat katak akan lebih dominan lagi, tetapi tetap menggunakan rancangan formasi-formasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang telah dibuat.

Pada siklus II, tindakan dibagi dalam 4 kali pertemuan, dimana didalam 1 minggu peneliti melakukan 3 kali pertemuan pada hari senin sore, rabu pagi dan sabtu sore, sama seperti pada siklus I, sehingga tindakan dilakukan dalam waktu 1,5 minggu, hal ini dilakukan agar intensitas pertemuan dan biaya yang diperluakan menjadi lebih efektif dan efisien. Hal ini juga sudah mendapatkan persetujuan dari pihak selokah dan guru penjaskes.

7. Evaluasi dan Tes Pembelajaran Siklus II

Evaluasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari tindakan pada siklus II yang dilaksanakan pada siswa. Tes dan evaluasi lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan pada akhir siklus II ini sama seperti tes lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan pada tes siklus I. Oleh karena itu pada saat tes diharapkan semua testee harus hadir.

8. Refleksi Pembelajaran Siklus II

Setelah melakukan tes dan evaluasi, peneliti mengkaji, melihat dan menganalisis seberapa besar pengaruh/dampak positif penerapan metode loncat katak terhadap tindakan yang telah diberikan. Pada refleksi siklus II inilah peneliti akan menghitung dan mengolah data yang telah diperoleh selama pembelajaran pada siklus II, apakah terjadi peningkatan Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode loncat katak ini. Disini akan dilihat seberapa besar pencapaian ketuntasan belajar siswa dari hasil tes siklus II, dengan membandingkan hasil tes awal dan tes siklus I yang diperoleh. Berdasarkan refleksi ini, bila rata-rata Kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa yang mendapat nilai A dan $B \geq 70\%$, maka pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode loncat katak dinyatakan berhasil.

9. Dokumentasi

Metode ini merupakan teknik pengumpulan data dengan jalan memanfaatkan dokumen, meliputi : bahan tertulis atau gambar-gambar penting, foto atau film yang mendukung obyektifitas penelitian. Peneliti menggunakan metode ini untuk mengetahui Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode loncat katak bagi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 16 Kecamatan Batu Ampar Kabupaten Kubu Raya , dan buku absen untuk data siswa.

Teknik Analisis Data

Analisis data ini dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktifitas, dan hasil belajar, dengan langkah sebagai berikut:

1. Melakukan *reduksi*, yaitu mengecek dan mencatat kembali data-data yang telah terkumpul.
2. Melakukan *interpretasi*, yaitu menafsirkan yang di wujudkan dalam bentuk pernyataan.
3. Melakukan *inferensi*, yaitu menyimpulkan apakah dalam metode loncat katak ini terjadi peningkatan keterampilan, dan hasil belajar atau tidak. (Berdasarkan hasil observasi dan tes).
4. Tahap *follow up*, yaitu merumuskan langkah-langkah perbaikan untuk siklus berikutnya atau dalam pelaksanaan di lapangan setelah berakhir berdasar inferensi yang telah ditetapkan.
5. Pengambilan *konklusi*, berdasarkan analisis hasil-hasil observasi yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Kemudian dituangkan dalam bentuk interpretasi dalam bentuk pernyataan.

Kegiatan analisis data mempergunakan pedoman sebagai berikut :

1. Untuk menentukan presentasi peningkatan aktifitas lompat jauh gaya jongkok pada setiap indikator adalah jumlah siswa aktif dibagi jumlah seluruh siswa yang hadir dikalikan 100%.
 - a) Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dikatakan meningkat, jika $\geq 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel mencapai/mendapatkan rentang nilai 31 – 50 ($\geq 70\%$ siswa yang mendapat nilai A dan B).
 - b) Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dinyatakan belum meningkat, jika $< 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel yang mencapai/mandapatkan rentang nilai 31 – 35 ($< 70\%$ siswa yang mendapat nilai A dan B).
 - c) Dengan kategori penilaian sebagai berikut :
 - 41– 50 = A (Sangat Baik)
 - 31– 40 = B (Baik)
 - 21– 30 = C (Cukup)
 - 11 – 20 = D (Kurang)
 - 0 – 10 = E (Sangat Kurang)
2. Untuk mengetahui perubahan hasil aktifitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang di peroleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek siswa (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (Pre-implementasi), kemudian di analisis dengan menggunakan rumus (Zainal Aqib, 2006: 53), sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase

Post Rate : Nilai sesudah diberikan tindakan

Base rate : Nilai sebelum tindakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Sesuai dengan rancangan penelitian yang tercantum didalam waktu penelitian sebelumnya yang menerangkan bahwa sebelum diadakan tindakan terlebih dahulu peneliti mengadakan tes awal (pre-implementasi). Hal ini dimaksudkan guna hasil tes ini berguna sebagai data awal (input) bagi peneliti untuk mendapatkan data awal, dimana peneliti dapat mengetahui tingkat kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Data yang telah diperoleh ini merupakan data asli dari pembelajaran lompat jauh yang dilakukan oleh siswa sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok.

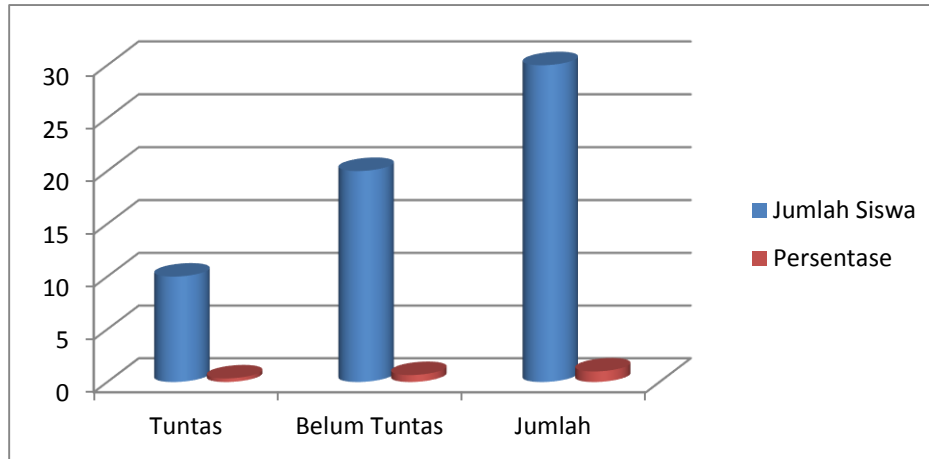
Adapun data hasil tes Pre-Implementasi lompat jauh gaya jongkok. Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1
Rekapitulasi Nilai Hasil Tes Awal Siswa Kelas

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	10	34 %
Belum Tuntas	20	66 %
Jumlah	30	100 %

Melihat dari Tabel 1 yang telah ditampilkan, data tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 34 % (10 siswa), siswa yang belum tuntas 66 % (20 siswa) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %. Berdasarkan tabel diatas dapat dibuatkan grafik ketuntasan hasil belajar sebagai berikut:

Grafik 1
Pra Siklus Lompat Jauh Gaya Jongkok



Grafik 1 menunjukkan bahwa siswa yang tuntas hanya sebanyak 10 siswa dan belum tuntas sebanyak 20 siswa. Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah serius yang perlu ditindaklanjuti oleh guru secara mendalam untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang harus dipecahkan untuk mengatasi permasalahan dan guru dituntut untuk dapat mencari jalan keluarnya. Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui permainan lompat katak untuk memperbaiki atau meningkatkan ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas 5 sdn 16 kecamatan batu ampar menggunakan permainan katak alat peraga sebagai solusi untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, maka perlu diketahui data tersebut dalam bentuk tertulis.

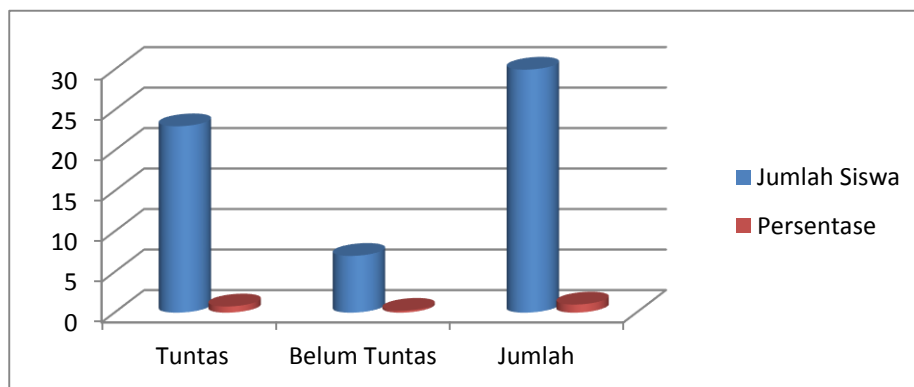
Tabel 2
Siklus 1 Lompat Jauh

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	23	76 %
Belum Tuntas	7	23 %
Jumlah	30	100 %

Melihat dari tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 23 siswa sudah termasuk pada kolom tuntas yang belum tuntas masih 7 siswa yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan dimana melalui permainan loncat katak dapat memperbaiki masalah hasil belajar lompat jauh. Walaupun dalam hasil

akhirnya pada siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75.

Grafik 2
Grafik Histogram Ketuntasan Hasil Belajar Siswa
Pada Siklus I



Melihat dari grafik histogram pada 4.2 di atas menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok masih terdapat siswa yang belum tuntas. Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 23 siswa atau sebesar 76 %, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 7 siswa atau sebesar 23 % saja. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa.

Setidaknya perubahan perbaikan yang terjadi pada siklus I sudah dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap kemampuan hasil belajar siswa yang semula ketuntasan hanya sebesar 34 % menjadi 76 %, tentunya tindakan yang diberikan sudah tepat dilakukan walaupun tetap harus diberikan tindakan lanjutan. Untuk itu, agar mendapatkan pembelajaran lompat jauh yang lebih baik, maka tindakan akan dilakukan pada siklus II dengan tujuan mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

1) Refleksi Siklus I

Adapun hasil refleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I, sebagai berikut:

a) Hasil refleksi dari guru penjasorkes dan teman sejawat terhadap penelitian yang dilakukan:

- 1) Pemahaman siswa terhadap teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat katak membuat siswa bersemangat untuk melakukan pembelajaran-pembelajaran, bahkan mereka semakin aktif untuk mencoba melakukan pembelajaran sendiri tanpa harus disuruh.

- 2) Saat melakukan tes lompat jauh gaya jongkok masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan, sehingga pembelajaran dengan menggunakan alat peraga seperti tali, kardus, ban di perbanyak dan buat banyak variasi harus lebih ditingkatkan lagi.
 - 3) Kelebihan dalam pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti yaitu, 1) setiap teknik yang diberikan oleh peneliti selalu diberikan simulasi sehingga mempermudah siswa untuk menirukan gerakannya, 2) materi yang disampaikan dalam pembelajaran dari yang mudah ke sukar sehingga siswa bersemangat dan aktif untuk mengikuti pelajaran, 3) pembelajaran yang telah dilakukan peneliti sudah baik, karena pembelajaran yang diberikan belum pernah diterapkan dari pembelajaran yang sebelumnya hanya berupa ceramah tanpa mensimulasikan dan hanya berupa pemberian tugas (bermain sendiri).
- b) Hasil refleksi terhadap siswa.
- 1) Terdapat beberapa siswa yang mulai merasa mudah didalam menerima materi pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena materi yang disampaikan cukup jelas yaitu dengan adanya simulasi yang dilakukan peneliti.
 - 2) Siswa mulai merasa percaya diri pada waktu pelaksanaan tes, karena mereka yakin dengan kemampuan dasar yang dimiliki mereka bisa melakukan tes dengan baik.
 - 3) Dibalik dari rasa mudah melakukan dan percaya diri yang dirasakan oleh siswa, namun hasil belajar yang didapat sesuai kemampuan siswa belum mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal 75%.

Menindak lanjuti dari belum tercapainya indikator keberhasilan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan, maka perlu dilanjutkan ke siklus II dengan komposisi materi yang lebih dirancang lebih baik (perbaikan), sedangkan untuk instrumen penilaian pelaksanaan pembelajaran tidak berubah.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Sesuai dari data yang terlampir pada siklus I yang menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang berlujuan untuk meningkatkan/memperbaiki hasil belajar siswa pada siklus II yang akan dijelaskan pada penjelasan di bawah ini:

1) Tingkat Ketuntasan Hasil belajar Siswa

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 34 % , pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 76 %, sebagaimana tampak pada tabel 3 berikut:

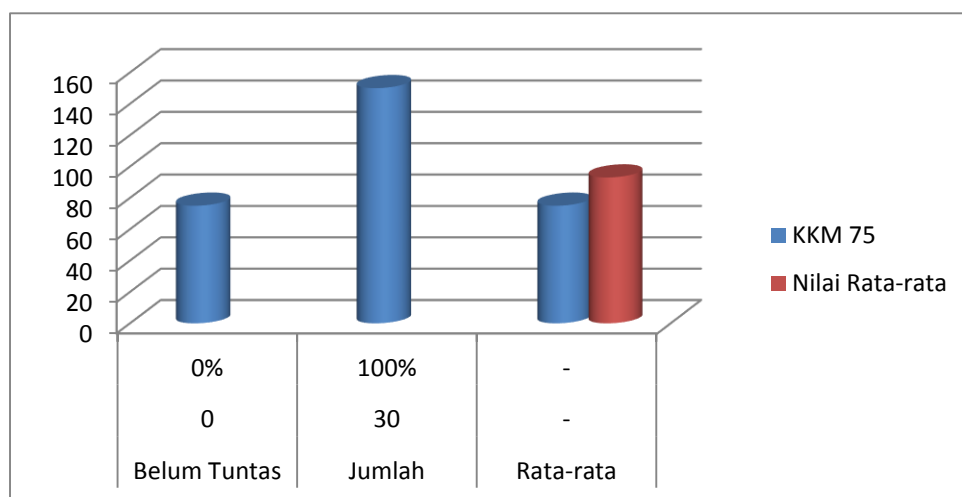
Tabel 3
Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%	KKM	Nilai
Tuntas	30	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	30	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	93.03

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V SDN 16 kecamatan batu ampar pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 70 % menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 30%.

Pada Siklus II ini pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes siklus II pada grafik di bawah ini:

Grafik 3
Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus II



Grafik 3 ini menunjukkan bahwa dimana jumlah siswa yang termasuk dalam kategori sangat baik sebanyak 20 siswa, sedangkan siswa yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 10. Jadi keseluruhan dari siswa yang mengikuti pembelajaran lompat jauh tuntas sebesar 100%, berarti tidak terdapat siswa yang tidak tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang

telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan lompat katak . Dengan demikian, efektifitas melalui alat peraga tali, kardus dan ban bekas dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lompat jauh pada siswa.

2) Refleksi Siklus II

Adapun hasil refleksi dari pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus II sebagai berikut :

a) Hasil refleksi peneliti yang melakukan tindakan:

- 1) Pembelajaran kemampuan lompat jauh yang dilakukan peneliti tidak mengalami kesulitan, karena materi yang diberikan jelas dan dapat diterima oleh siswa.
- 2) Pembelajaran kemampuan Lompat jauh yang dilakukan peneliti membuat siswa bersemangat, karena metode pembelajaran yang diajarkan mempunyai banyak variasi-variasi yang membuat siswa tertarik, senang, bersemangat dan selalu aktif dalam melakukan proses pembelajaran.
- 3) Pembelajaran yang dilakukan peneliti dapat ditindaklanjuti, sebab pembelajaran yang dilakukan selalu mencari yang model dan variasi pembelajaran yang mudah dipahami oleh siswa dan selalu memberikan simulasi yang mendorong siswa untuk mencoba melakukan gerakan, semakin banyak siswa dalam mempraktekannya maka hasil belajar lompat jauh akan semakin meningkat.

Hasil refleksi terhadap siswa.

(1) Siswa merasa senang dalam pembelajaran lompat jauh melalui alat peraga karena pembelajaran diberikan peneliti banyak menggunakan variasi alat peraga dan tidak membebani siswa sehingga ketika proses pembelajaran membuat siswa menjadi lebih bersemangat dan terasa senang dalam melakukan lompat jauh. (2) Siswa merasa mudah dan percaya diri dalam mengikuti proses pembelajaran yang diberikan peneliti, sebab pembelajaran dimulainya dengan teknik lompat jauh gaya jongkok dan diberi simulasi untuk mempermudah dalam menirukan gerakan bermain yang diberikan. (3) Berdasarkan hasil evaluasi terhadap hasil belajar siswa terlihat bahwa sudah mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal (KKM) 75%, yaitu sebesar 100% dari jumlah keseluruhan siswa. Data ini menunjukkan bahwa seluruh siswa kelas 5 sdn 16 kecamatan batu ampar tuntas dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Pembahasan

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa menggunakan permainan lompat katak senantiasa membutuhkan pembaharuan yang disebut inovasi pembelajaran. Inovasi pembelajaran merupakan perubahan yang baru dan secara kualitatif berbeda dari hasil sebelumnya, serta sengaja diusahakan untuk meningkatkan kualitas guna mencapai tujuan yang diharapkan. Pada Tengah saat tes pre-implementasi atau prasiklus masih tergolong rendah, karena dilihat dari hasil tes yang telah dilakukan, hanya sedikit siswa yang termasuk dalam kategori tuntas dimana sebanyak 10 siswa atau sebesar 34 %, sedangkan sebanyak 20 siswa atau sebesar 66 % termasuk dalam kategori belum tuntas. Data ini menunjukkan bahwa masih sangat kurangnya kemampuan keseluruhan yang dimiliki siswa dalam pembelajaran lompat jauh.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan hasil belajar lompat jauh tergolong rendah, tiga faktor yaitu, (1) guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), (2) kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik lompat jauh gaya jongkok sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, (3) karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri.

Menindaklanjuti dengan adanya faktor tersebut, maka peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan alat peraga sebagai solusinya dengan harapan dapat mengubah siswa menjadi semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa.

Pada siklus I terjadi peningkatan dalam hasil belajar siswa, dimana sebanyak 23 siswa atau sebesar 74 % sudah termasuk kategori tuntas, walaupun sebanyak siswa 7 atau sebesar 23 % masih termasuk dalam kategori belum tuntas. Namun hal ini sudah merupakan pertanda baik karena sudah banyak siswa yang mumpuni dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dan merupakan peningkatan yang positif dalam siklus I.

Penelitian tindakanpun berlanjut pada siklus II untuk memperbaiki hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan alat peraga pada siklus I, dimana pada siklus II ini secara keseluruhan siswa tuntas dalam mengikuti proses pembelajaran dalam melakukan tes gerakan lompat jauh diketahui sebanyak 30 siswa atau sebesar 100% termasuk dalam kategori tuntas. data ini menunjukkan bahwa penelitian lompat jauh gaya jongkok melalui alat peraga sudah berhasil dilakukan karena sudah lebih dari atau diatas KKM yaitu 75% dari jumlah keseluruhan siswa tuntas dalam melakukan tes lompat jauh gaya jongkok tersebut.

Adapun manfaat yang dirasa oleh siswa dan peneliti dalam penelitian ini adalah: (1) Terjadi peningkatan hasil belajar dalam setiap siklusnya melalui alat peraga yang sudah disiapkan oleh peneliti, (2) Pembelajaran penjasorkes khususnya pada materi lompat jauh gaya jongkok lebih mudah dilakukan dan lebih menyenangkan daripada sebelumnya, (3) Siswa tidak bosan dalam melakukan kegiatan karena disajikan dalam bentuk bermain dan mengguriakan alat bantu yang beraneka ragam serta dengan sebuah variasi sehingga menarik minat siswa untuk bergerak. Siswa tidak merasa bahwa permainan yang mereka lakukan adalah pembelajaran atletik, khususnya gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas ini dapat diketahui pada dasarnya siswa mendukung dengan sebuah pembelajaran yang baru menyenangkan materi pembelajaran yang disajikan dengan alat peraga agar siswa merasa tidak takut dan mau melakukan, (4) Menimbulkan rasa percaya diri dalam melakukannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pembelajaran lompat jauh menggunakan permainan lompat katak memberikan dampak positif pada siswa saat belajar lompat jauh, dengan demikian pembelajaran siklus I siswa yang baru lulus atau tuntas berjumlah 23 siswa atau 76 % sedangkan siswa yang belum lulus berjumlah 7 siswa atau 23% maka dilanjutkan ke siklus II agar siswa memiliki kesempatan untuk perbaikan lompat jauh gaya jongkok dengan demikian bisa dikategorikan lulus atau tuntas semua dengan jumlah 30 siswa dan belum lulus dengan jumlah 0 siswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan adapun saran yang dapat diajukan adalah: (1) pendidik harus selalu respon terhadap keinginan siswa dalam proses pembelajaran khususnya lompat jauh dengan banyak variasi penggunaan permainan lompat katak buat agar siswa selalu senang dalam melakukan gerakan-gerakan dasar lompat jauh. (2) sebaiknya pendidik selalu membuat strategi-strategi yang bisa memberikan daya keinginan kepada siswa untuk selalu bermain dikarenakan bahwa memang dunia anak sebenarnya bermain melalui bermain lompat katak siswa lebih senang.

DAFTAR RUJUKAN

- Aqib, Zainal. 2008, *Penelitian Tindakan Kelas*, Bandung: Yrama Widya
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.

- Kristianto, Agus. 2010, *Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Toho Cholik M. dan Rusli Lutan. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Maulana
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.